



WELCOME TO THE GOD-LOVING & GOD-PROTECTED PARISH OF ST. MICHAEL'S!

A parish of the UOC-USA and the Ecumenical Patriarchate

www.StMichaelUOC.org | Fr. Borislav Kroner

“Each one shall give what he has decided in his own mind, not Grudgingly or because he is made to - for God loves a cheerful giver.” - II Cor. 9:7

June 14, 2026

SERVICE SCHEDULE

Sunday, June 14: ALL SAINTS OF UKRAINE & NORTH AMERICA / FAST with FISH, OIL & WINE PERMITTED / Martyr Justin the Philosopher, and those with him at Rome / TONE 1 / Rom. 2:10-16; Mt. 4:18-23

9:00AM Divine Liturgy; Live video broadcast on our Facebook page: <https://www.facebook.com/StMichaelUOC/>

WEEKDAY SCRIPTURE READINGS

APOSTOLIC FAST

Mon., June 15: St. Nicephorus the Confessor, patriarch of Constantinople / STRICT FAST / Rom. 7:1-13; Mt. 9:36–10:8

Tues, June 16: Martyrs Lucillian, Claudius, Hypatius, Paul, and Dionysius; and Virgin Paula / FAST with OIL & WINE PERMITTED / Rom. 7:14–8:2; Mt. 10:9-15

Wed., June 17: St. Metrophanes, first patriarch of Constantinople / STRICT FAST / Rom. 8:2-13; Mt. 10:16-22

**Thur., June 18: Blessed Constantine, metropolitan of Kyiv / FAST with OIL & WINE PERMITTED / Rom. 8:22-27; Mt. 10:23-31
7:00PM Moleben & Adult Ed**

Fri., June 19: Ven. Bessarion the Wonderworker of Egypt / STRICT FAST / Rom. 9:6-19; Mt. 10:32-36, 11:1

Sat., June 20: Martyr Theodotus of Ancyra / FAST with FISH, OIL & WINE PERMITTED / Rom. 3:28-4:3; Mt. 7:24-8:4

Sunday, June 21: 3rd Sunday after Pentecost / Synaxis of Halych Saints / Synaxis of Odessa Saints / Great-martyr Theodore Stratelates / FAST with FISH, OIL & WINE PERMITTED / TONE 2 / Rom. 5:1-10; Mt. 6:22-33

**9:00AM Divine Liturgy; Live video broadcast on our Facebook page:
<https://www.facebook.com/StMichaelUOC/>**

Remember: even when you are absent, expenses continue

SCRIPTURE READINGS: SUNDAY, JUNE 14

Rom. 2:10-16 (Epistle)

BRETHREN, glory and honor and peace for everyone who does good, the Jew first and also the Greek. For God shows no partiality. All who have sinned without the law will also perish without the law, and all who have sinned under the law will be judged by the law. For it is not the hearers of the law who are righteous before God, but the doers of the law who will be justified. When Gentiles who have not the law do by nature what the law requires, they are a law to themselves, even though they do not have the law. They show that what the law requires is written on their hearts, while their conscience also bears witness and their conflicting thoughts accuse or perhaps excuse them on that day when, according to my gospel, God judges the secrets of men by Christ Jesus.

Mt. 4:18-23 (Gospel)

At that time as Jesus walked by the Sea of Galilee, he saw two brothers, Simon who is called Peter and Andrew his brother, casting a net into the sea; for they were fishermen. And he said to them, "Follow me, and I will make you fishers of men." Immediately they left their nets and followed him. And going on from there he saw two other brothers, James the son of Zeb'edee and John his brother, in the boat with Zeb'edee their father, mending their nets, and he called them. Immediately they left the boat and their father, and followed him. And he went about all Galilee, teaching in

their synagogues and preaching the gospel of the kingdom and healing every disease and every infirmity among the people.

PARISH NEWS

--FIRST, ANNUAL BLESSING OF ANIMALS: Volunteers Needed!

Our parish is excited to host our first Blessing of the Pets on Saturday, June 20, at 12:00 p.m. (**Rain Date: Saturday, June 27, at 12:00 p.m.**).

We hope this will be a wonderful opportunity to welcome our community to our church while celebrating the special bond we share with our beloved pets. We invite all parishioners to bring their own pets and encourage friends, family, and neighbors to join us as well!

To make this event a success, we are looking for volunteers to help with: Greeting visitors / Parking assistance / Welcoming and directing guests / Setting up before the event / Providing water for pets / Helping with cleanup afterward / Taking photos during the event

Even if you can only help for a short time, your assistance would be greatly appreciated!

If you are willing to volunteer, please sign up in the church hall.

Let's work together to make this a welcoming and enjoyable event for our parish and the entire community!

--COFFEE HOUR: If you've signed up to host a coffee hour, please check the schedule to verify your date. A reminder, please do not serve meat or dairy products during the Apostles' Fast.

Coffee Hour volunteers for **June:** June 7: LaChapelle / June 14: Lim / June 21: Meschisen / June 28: Santos. **Thank You.**

--CHECK OUT OUR LENDING LIBRARY: Be sure to check out our parish's lending library, located in the church hall.

--FROM THE PARISH BOARD: Please remain at home and take care of yourself if you are not feeling well. Thank you for keeping our parish community safe!

--A MESSAGE FROM THE TREASURERS: Dear Parishioners and Friends, we have not yet reached our goal of securing donations for our parking lot. Please consider a donation today. *Thank You!*

--WE WELCOME ANY AND ALL DONATIONS TO THE CHURCH, LARGE OR SMALL: We are most grateful for your kindness. Your donation is essential to the church. From your contribution, we pay the priest's salary and health insurance, as well as

pay the utilities for the church including water, heat, electricity, lawn care and at this time of year, snow plowing and salting the ice on the driveway. Checks should be made out to St. Michael Ukrainian Orthodox Church. Please offer your donations during the church collection or send your dues and donations to:

St. Michael Ukrainian Orthodox Church
74 Harris Ave.
Woonsocket, RI 02895

KITCHEN SESSION

--June 16 – fry onions

--June 30 – holubtsi

--July 28 – potato varenyky & cook holubtsi

--Aug. 11 – holubtsi

--Aug. 31/Sept. 1 – cabbage varenyky & cook holubtsi

--Week of Sept. 7 – fried cabbage, garnish, thaw cooked holubtsi in fridges

UOL CORNER

--UOL'S MISSION STATEMENT: "The Ukrainian Orthodox League is a national volunteer organization of members in the Ukrainian Orthodox Church of the USA, who are committed to promoting the Orthodox Faith, supporting the Church, developing the potential of our youth and their active participation in the life of the Church, and preserving Ukrainian heritage and culture."

--UOL MOTTO: "Dedicated to our Church, Devoted to Its Youth"

--GOALS OF THE UOL:

- Promoting active participation in all aspects of the Orthodox faith and supporting the Church.
- Developing and maintaining programs and projects which educate members and promote dedication and commitment to the Church, Her teachings, traditions, and missions.
- Proving opportunities for the development of leadership skills and responsibility among the youth of the Ukrainian Orthodox Church of the USA.
- Providing and promoting information on Ukrainian heritage and history to the general public and establishing means which ensure the continuation of cultural awareness and pride within our membership.

--Sunday, June 28 / July 19 / Aug. 16: UOL Meeting during coffee hour

--Jul 29 – Aug. 2: UOL Convention / Palos Park, IL

--Friday, Sept. 25: Painting Class / more info to follow

--Friday, Nov. 6: Zentangle Class / more info to follow

ST. MICHAEL'S MEN'S GROUP

Meet every 2nd Sunday of the month.

UPCOMING PARISH EVENTS

--Saturday, June 20 (Rain date: June 27): Blessing of animals @ Noon. This blessing is open to all who wish to have their animals blessed. Bring your animal(s) either on a leash, in a crate, or a suitable container to ensure safety for all pets.

--Tuesday, July 14: Parish Board Meeting @ 6:00PM

APOSTLES' FAST

[June 8 to July 11]

The rule for this variable-length fast is more lenient than for Great Lent.

Monday, Wednesday, Friday: Strict fast.

Tuesday, Thursday: Oil and wine permitted.

Saturday, Sunday: Fish, oil and wine permitted.



*** МОЛИТВА ЗА ВОЇНІВ ***
І ТИХ ХТО ПОТЕРПАЄ ВІД ВІЙНИ

Боже Великий, Боже Всесильний! Ми, грішні діти Твої,
у покорі сердець наших приходимо до Тебе і схиляємо голови наші.

Отче! Прости провини наші та провини батьків, дідів і
прадідів наших.

Прийми нині, благаємо Тебе, щиру молитву нашу і подяку
нашу за безмежне милосердя Твоє до нас.

Вислухай наші молитви і прийми благання сердець наших.

Благослови нашу Батьківщину Україну, перемогу над
ворогом, долю, мир та щастя їй дай.

Премилосердний Господи, усім, хто вдається до Тебе з
благанням, милість Твою подай.

Благаємо Тебе, Боже, за Воїнів і Захисників, за братів і
сестер наших, за вдовиць, за сиріт, за калік і немічних, за
тих, хто в окупації і полоні, за тих, хто в скрутних життєвих
обставинах, за біженців і за всіх тих, хто Твого милосердя та
допомоги Твоєї потребують.

З'єднай нас усіх в єдину велику Христову сім'ю, щоб усі
люди України нашої єдністю й перемогами славили величне
Ім'я Твоє завжди, і нині, і повсякчас, і на віки вічні.

Амінь!

УКРАЇНСЬКА ПРАВОСЛАВНА ЦЕРКВА США



*** PRAYER FOR SOLDIERS ***
AND THOSE WHO SUFFER FROM WAR

O Great God, Almighty God! We, Your sinful children,
come to You in the humility of our hearts and bow our heads.

Father! Forgive our sins and the sins of our fathers, grandfathers
and great-grandfathers.

Accept now, we beseech You, our sincere prayer and our
gratitude for Your boundless mercy toward us.

Hear our prayers and accept the supplications of our hearts.

Bless our homeland Ukraine, granting prosperity, happiness,
peace, and victory over her enemies.

Most merciful Lord, grant Your mercy to all who come to You in
supplication.

We beseech You, O God, for the soldiers and defenders, for our
brothers and sisters, for widows, orphans, the crippled and the
infirm, for those who are under occupation and in captivity, for
those in difficult life circumstances, for refugees, and for all
those who need Your mercy and help.

Unite us all in one great family of Christ, so that through our
unity and victory, all the people of Ukraine may glorify Your
majestic Name, now and ever and to the ages of ages.

Amen!

UKRAINIAN ORTHODOX CHURCH OF THE USA





**PRAYER FOR THE PEACE AND WELL-BEING
OF THE PEOPLE OF UKRAINE**

O Lord of Hosts,

God of mercy and justice, we come before You with hearts full of grief and hope as we mark the third anniversary of the unjustified aggression against Ukraine. We lift up to You the pain of millions - those who suffer, those who mourn, and those who fight for freedom and peace.

O Compassionate Lord, You who are the source of all consolation, hear the cries of Your people in Ukraine. Comfort the mothers and fathers who have lost their children, the children who have been torn from their families, and all those who have been displaced from their ancestral homes. Be their refuge and strength, a very present help in times of trouble.

Lord, grant wisdom and courage to the leaders of Ukraine and to all who work to rebuild this land, that their efforts may be guided by Your love and truth. Inspire the worldwide community to act with compassion and resolve, working tirelessly to end the suffering and restore dignity to the lives of millions.

Disarm the hands of those who sow violence and transform their hearts to seek justice and love. We pray for the soldiers who defend their homeland with courage and selflessness, echoing the words of Your Son: *“Greater love has no one than this, that someone lay down his life for his friends”* (John 15:13). Grant them protection, strength, and peace in their hearts.

We beseech the Birth-Giver of God, who has always extended Her protection to the faithful - to spread Her holy mantle over Ukraine and her people. Intercede before Your Son, our Lord Jesus Christ, that peace may reign once more in this land of faith and courage.

For You are the God of peace, love, and mercy, and to You we offer glory, together with Your only-begotten Son, and Your most Holy, Good, and Life-Giving Spirit, now and ever, and unto the ages of ages.

Amen.





**МОЛИТВА ЗА МИР І ДОБРОБУТ
НАРОДУ УКРАЇНИ**

Господи Сил,

Боже милосердя і справедливості, припадаємо до Тебе з серцем, сповненим скорботи і надії, у третю річницю невинуватої агресії проти України. Підносимо до Тебе біль мільйонів - тих, хто страждає, тих, хто сумує, і тих, хто бореться за свободу і мир.

Милосердний Господи, Ти, що є джерелом усякої втіхи, вислухай благання Твого народу в Україні. Утіш матерів і батьків, які втратили своїх дітей. Дітей, які були відірвані від своїх родин, і всіх тих, хто був змушений покинути рідні домівки. Будь для них притулком і силою, справжньою допомогою в часі біди.

Господи, даруй мудрість і відвагу лідерам України та всім, хто працює над відбудовою цієї землі, щоб їхні зусилля спрямовувалися Твоєю любов'ю і правдою. Надихни світову спільноту діяти зі співчуттям і рішучістю, невтомно працюючи, щоб покласти край стражданню і повернути гідність у життя мільйонів людей.

Обеззброй руки тих, хто сіє насильство, і переміни їхні серця, щоб вони шукали справедливості та любові. Ми молимося за воїнів, які мужньо і самовіддано захищають свою Батьківщину, повторюючи слова Твого Сина: *“Ніхто більшої любові не має над ту, як хто свою душу поклав би за друзів своїх”* (Ів. 15:13). Подай їм захист, силу та мир у серці.

Богородицю, котра невтомно захищає вірних, благаємо, щоб розпростерла Свій святий покров над Україною та її народом. Заступися перед Твоїм Сином, Господом нашим Ісусом Христом, щоб на цій землі віри і відваги знову запанував мир.

Бо Ти є Бог миру, любові і милосердя, і Тобі славу возсилаємо з Єдинородним Твоїм Сином і Пресвятим, і Благим, і Животворящим Твоїм Духом, нині, і повсякчас, і на віки вічні.

Амінь.

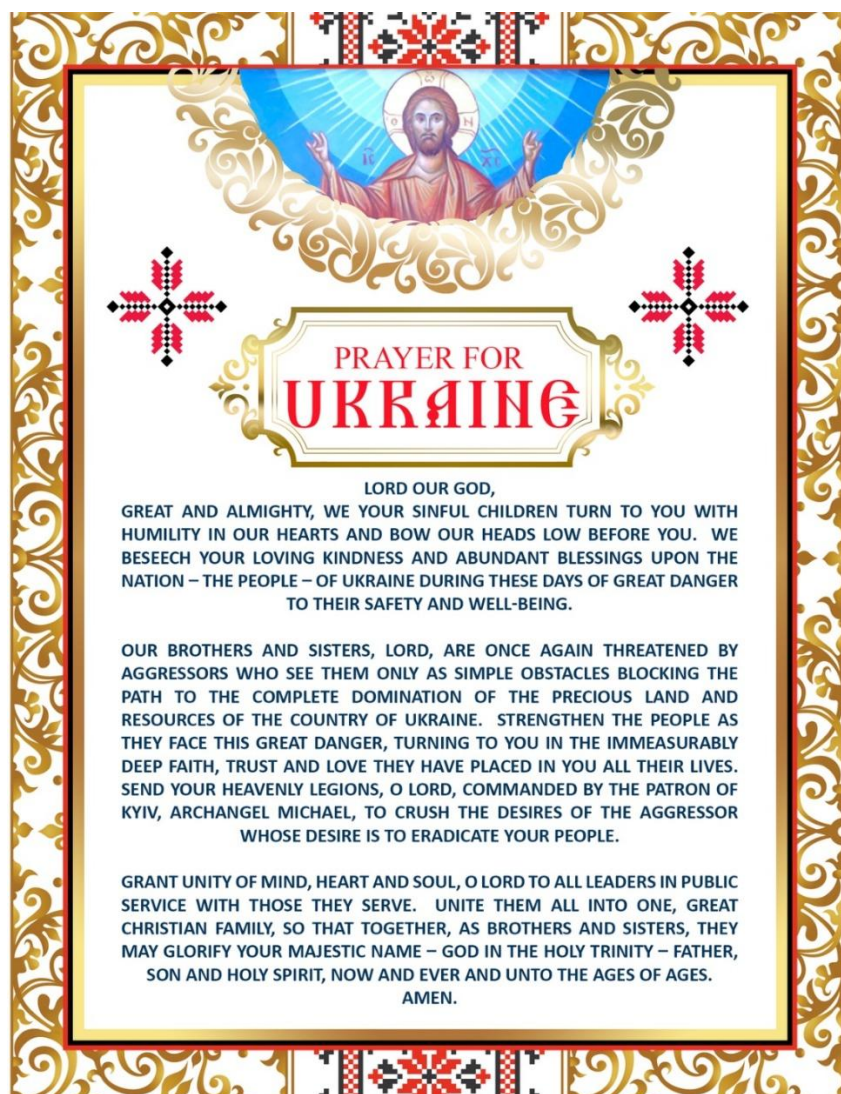




ГОСПОДИ, БОЖЕ НАШ,
ВЕЛИКИЙ І ВСЕСИЛЬНИЙ, МИ ГРИШНІ ДІТИ ТВОЇ, ЗВЕРТАЄМОСЯ ДО ТЕБЕ У
ПОКОРІ СЕРДЕЦЬ НАШИХ І НИЗЬКО СХИЛЯЄМО ГОЛОВИ НАШІ ПЕРЕД
ТОБОЮ. БЛАГАЄМО ТЕБЕ ЗА БЕЗМЕЖНЕ МИЛОСЕРДЯ ТА ЩЕДРІ
БЛАГОСЛОВЕННЯ ДЛЯ НАРОДУ – ЛЮДЕЙ – УКРАЇНИ, У ЦІ ДНІ ВЕЛИКОЇ
НЕБЕЗПЕКИ ДЛЯ ЇХ МИРНОГО ЖИТТЯ І ДОБРОБУТУ.

О ГОСПОДИ, НАШИМ БРАТАМ І СЕСТРАМ, ЗНОВУ ЗАГРОЖУЮТЬ АГРЕСОРИ,
ЯКІ БАЧАТЬ У НИХ ЛИШЕ ПРОСТУ ПЕРЕШКОДУ, ЩО ПЕРЕГОРОДЖУЄ ШЛЯХ
ДО ПОВНОГО ПАНУВАННЯ НАД ДОРОГОЦІННОЮ ЗЕМЛЕЮ ТА РЕСУРСАМИ
УКРАЇНИ. ЗМИЦНИ ЛЮДЕЙ, У ЧАСІ ЦІЄЇ ВЕЛИКОЇ НЕБЕЗПЕКИ, ЯКІ
ЗВЕРТАЮТЬСЯ ДО ТЕБЕ У БЕЗМІРНО ГЛИБОКІЙ ВІРІ, ДОВІРІ ТА ЛЮБОВІ, ЯКІ
ВОНИ ПЛЕКАЛИ ДО ТЕБЕ УСЕ СВОЄ ЖИТТЯ. ЗІШЛИ ГОСПОДИ, СВОЇХ
НЕБЕСНИХ АНГЕЛІВ, ЯКИМИ КЕРУЄ ПОКРОВИТЕЛЬ МІСТА КИЄВА
АРХІСТРАТИГ МИХАЇЛ, ЩОБ ВИКОРИНИТИ БАЖАННЯ АГРЕСОРА ЗНИЩИТИ
НАШ НАРОД.

ДАРУЙ ГОСПОДИ, ЄДНІСТЬ РОЗУМУ, СЕРЦЯ І ДУШІ ВСІМ ДЕРЖАВНИМ
ЛІДЕРАМ І ТИМ, КОМУ ВОНИ СЛУЖАТЬ. ОБ'ЄДНАЙ ЇХ УСІХ В ОДНУ ВЕЛИКУ
ХРИСТІАНСЬКУ РОДИНУ, ЩОБ ВОНИ РАЗОМ, ЯК БРАТИ І СЕСТРИ,
ПРОСЛАВЛЯЛИ ТВОЄ ВЕЛИЧНЕ ІМ'Я – БОГА В СВЯТІЙ ТРОЙЦІ – ОТЦЯ,
СИНА І СВЯТОГО ДУХА, НИНІ І ПОВСЯКЧАС, І НА ВІКИ ВІЧНІ.
АМІНЬ.



LORD OUR GOD,
GREAT AND ALMIGHTY, WE YOUR SINFUL CHILDREN TURN TO YOU WITH
HUMILITY IN OUR HEARTS AND BOW OUR HEADS LOW BEFORE YOU. WE
BESEECH YOUR LOVING KINDNESS AND ABUNDANT BLESSINGS UPON THE
NATION – THE PEOPLE – OF UKRAINE DURING THESE DAYS OF GREAT DANGER
TO THEIR SAFETY AND WELL-BEING.

OUR BROTHERS AND SISTERS, LORD, ARE ONCE AGAIN THREATENED BY
AGGRESSORS WHO SEE THEM ONLY AS SIMPLE OBSTACLES BLOCKING THE
PATH TO THE COMPLETE DOMINATION OF THE PRECIOUS LAND AND
RESOURCES OF THE COUNTRY OF UKRAINE. STRENGTHEN THE PEOPLE AS
THEY FACE THIS GREAT DANGER, TURNING TO YOU IN THE IMMEASURABLY
DEEP FAITH, TRUST AND LOVE THEY HAVE PLACED IN YOU ALL THEIR LIVES.
SEND YOUR HEAVENLY LEGIONS, O LORD, COMMANDED BY THE PATRON OF
KYIV, ARCHANGEL MICHAEL, TO CRUSH THE DESIRES OF THE AGGRESSOR
WHOSE DESIRE IS TO ERADICATE YOUR PEOPLE.

GRANT UNITY OF MIND, HEART AND SOUL, O LORD TO ALL LEADERS IN PUBLIC
SERVICE WITH THOSE THEY SERVE. UNITE THEM ALL INTO ONE, GREAT
CHRISTIAN FAMILY, SO THAT TOGETHER, AS BROTHERS AND SISTERS, THEY
MAY GLORIFY YOUR MAJESTIC NAME – GOD IN THE HOLY TRINITY – FATHER,
SON AND HOLY SPIRIT, NOW AND EVER AND UNTO THE AGES OF AGES.
AMEN.



PRAYER FOR CHILDREN OF UKRAINE KIDNAPPED BY RUSSIAN FEDERATION INVADERS

In the Name of the Father, and of the Son and of the Holy Spirit. Amen.

We come before You in sincere prayer, O God Almighty and with heavy hearts, we lift up the innocent children of Ukraine who have been kidnapped into the Russian Federation, taken forcefully from their homes and families during this, yet another invasion and genocide of our beloved homeland. Lord, You are the protector of the weak and the guardian of the vulnerable. We ask for Your divine intervention in and for their lives. Put an end to the soviet style "re-education policies" to turn them against their families and their native Ukraine.

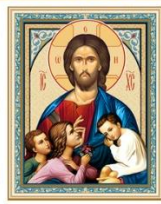
Surround these children with the Resurrection Love and Peace that emanate from your Empty Tomb. Comfort them in their fear and confusion, granting them the strength to endure these present trials and the knowledge that their families yearn for them and the nations of the world are struggling to free them. Lord, we pray for their safety and that these struggles will conclude in their swift return to their families and homeland.

Touch the hearts of even those who have stolen them, O Lord, that they may be moved by compassion and conscience to act with justice and mercy. Soften their hearts of these kidnappers, guiding them towards actions that will bring these children back to their homes, lest they be equated to those who slaughtered the innocents in Bethlehem after the Incarnation of Christ our Lord.

We also pray fervently for the families left behind who, without question, are enduring unimaginable pain and anguish. Grant them hope and courage that they may feel Your Loving Presence in this time of suffering and assurance that Your Holy Spirit is with their children eternally.

In Your infinite mercy and power, Lord, bring about a resolution to this invasion. Restore peace and justice to independent Ukraine, which will once again rise from the ashes like the proverbial Phoenix, and soar amongst the free nations of the world. We trust in Your mighty power and unfailing love, believing that You hear our prayers and are with us always.

In the Name of the Father and of the Son and of the Holy Spirit. Amen.



МОЛИТВА ЗА ДІТЕЙ УКРАЇНИ ВИКРАДЕНИХ ЗАГАРБНИКАМИ РОСІЙСЬКОЇ ФЕДЕРАЦІЇ

В Ім'я Отця, і Сина, і Святого Духа. Амінь.

Ми постаємо перед Тобою, о Всемогутній Боже, з обтяженим серцем, підносячи наші молитви за невинних дітей України, які були викрадені до Російської Федерації, насильно забрані з їхніх домів і сімей у час цього чергового вторгнення та геноциду нашої улюбленої Батьківщини. Господи, Ти є захисником немічних і охоронцем вразливих. Ми просимо Твого божественного втручання та заступництва за їхнє життя. Господи, могутністю Твоею, зупини радянську «політику перевиховання», налаштовуючи дітей проти їх сімей та рідної України.

Огорни цих дітей Любов'ю та Миром Воскресіння, які виходять із Твого Порожнього Гробу. Подай утішення їм серед страху та збентеження, даруючи їм сили витримати ці нинішні випробування та подай їм розуміння того, що їхні сім'ї прагнуть повернути їх, а нації по всьому світу намагаються їх звільнити. Господи, ми молимося за їхню безпеку і щоб ці випробування завершилися їхнім швидким поверненням до своїх родин на свою Батьківщину.

Доторкнись, Господи, навіть до сердець тих, хто їх викрав, спонукаючи їх до співчуття і сумління діяти справедливо й милосердно. Пом'якши серця цих викрадачів, скеровуючи їх до дій, які повернуть цих дітей до їхніх домів, щоб не прирівняти їх до тих, хто вбивав невинних дітей у Вифлеємі після Втілення Христа, нашого Господа. Ми також палко молимося за родини, які залишилися без своїх дітей та, без сумніву, терплять невимовний біль і страждання. Дай їм надію та відвагу, щоб вони могли відчуті Твою люблячу присутність у цей час страждань і впевненість у тому, що Твій Святий Дух вічно перебуває з їхніми дітьми.

У Твоєму безмежному милосерді та силі, Господи, поклади кінець цьому вторгненню. Поверни мир і справедливість у незалежну Україну, яка знову повстане з попелу, як прославлений Фенікс, і злетить серед вільних націй світу. Покладаємось на Твою могутню силу та незмінну любов, вірячи, що Ти чуєш наші молитви та завжди перебуваєш з нами.

В Ім'я Отця і Сина і Святого Духа. Амінь.



UKRAINIAN ORTHODOX CHURCH OF THE USA - УКРАЇНСЬКА ПРАВОСЛАВНА ЦЕРКВА США
JUNE CELEBRATIONS - В ЧЕРВНІ СВЯТКУЄМО

1 DAY OF THE HOLY SPIRIT
ДЕНЬ СВЯТОГО ДУХА

7 ALL SAINTS
ВСІХ СВЯТИХ

**8 The beginning of the Apostolic Fast of
Sts. Peter and Paul**
Початок Петрового посту

14 All Saints of Ukraine
Неділя - Всіх святих землі Української

24 Holy Apostles Bartholomew and Barnabas
Апостолів Варфоломія і Варнави (І)

28 St. Michael, first metropolitan of Kyiv
Свт. Михаїла, першого митрополита
Київського

*Do you fast? Then feed the hungry, give
drink to the thirsty, visit the sick, do not
forget the imprisoned, have pity on the
tortured, comfort those who grieve and who
weep, be merciful, humble, kind, calm,
patient, sympathetic, forgiving, reverent,
truthful and pious, so that God might accept
your fasting and might plentifully grant you
the fruits of repentance.*

Fasting of the body is food for the soul.

*It is necessary most of all for one who is
fasting to curb anger, to accustom himself to
meekness and condescension, to have a
contrite heart, to repulse impure thoughts
and desires, to examine his conscience, to
put his mind to the test and to verify what
good has been done by us in this or any
other week, and which deficiency we have
corrected in ourself in the present week. This
is true fasting.*

-St. John Chrysostom

